

Inhalt

Vorwort von Ruediger Dahlke.....	4
Einleitung	6
Das Geheimnis schmackhafter Smoothies.....	12
Alles Bio ...?	20
Wie sammele ich?	25
Zu den Mengenangaben und kleine Kräuterpflge	26
Brennnessel	29
Smoothie: Wachmacher	39
Giersch	41
Smoothie: Gicht ade!	50
Löwenzahn	53
Smoothie: Leberpfleger	60
Luzerne	63
Smoothie: Viva Tepotztlán!	71
Malve.....	73
Smoothie: Smoother geht 's nicht	80
Vogelmiere.....	83
Smoothie: Miere für die Niere	89
Wegerich	91
Smoothie: Hautschmeichler	99
Schafgarbe	101
Smoothie: Frauenversther	108
Literaturempfehlungen	110
Über die Autorin	111
Bildnachweis	112